

die konzentrierte Verinnerlichung der Bewegungen und Abläufe, die von der Atmung ausgelöst werden. Neben einer intensiven Körperarbeit ist genug Raum und Zeit, den Erfahrungen nachzuspüren und diese zu integrieren.

Folgende Aspekte werden in einer Contemporary MindBody-Stunde gefördert:

- Steigerung von Kraft und Flexibilität von Muskeln, Gelenken und Wirbelsäule zur Vorbereitung von mehr Durchlässigkeit für die Lebensenergie
- Stimulierung und Aktivierung der Atmungs- und Verdauungsorgane sowie des Herz-Kreislauf- und Immun-Systems
- Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit und der Achtsamkeit
- Reflexion der inneren und äusseren Ausgangssituation
- Auseinandersetzung mit möglichen Veränderungen
- Aufdeckung und Bearbeitung von Symptomen, die Körper und/ oder Geist an der inneren und äusseren Balance hindern

Die Entwicklung folgender Fähigkeiten wird unterstützt:

- Körperliche Kompetenz - die Fähigkeit, sich ausgewogen und gesund zu ernähren sowie sich sinnvoll zu bewegen
- Emotionale Kompetenz - die Fähigkeit zur Work-Life-Balance
- Reifungs-Kompetenz - die Fähigkeit selbstverantwortlich zu denken und handeln

Selfness-Credo: Ich nehme mich und meine Umwelt bewusst wahr, trage die Verantwortung für mein Tun und Handeln und darf meine Erfolge geniessen.

Selfness: nicht zu verwechseln mit Egoismus!

Jede authentische Individualität hat eine soziale Komponente. Nur wer mit sich selbst „im Reinen“ ist, kann auf andere zugehen und sie lieben. Gleichzeitig kann nur jemand, der in seinem sozialen Netzwerk abgesichert und akzeptiert ist, sich selbst entdecken und entwickeln. Es geht bei Selfness also um die Fähigkeit in Netzwerken geben und nehmen zu können!

**Jammern ist out.
Es ist Zeit zum Handeln!**

Die Reaktion der Menschen auf Krisen-Situationen ist ganz unterschiedlich. Die einen reagieren mit Zynismus. Andere wiederum hoffen, die Dinge würden schon wieder von alleine ins Lot kommen. Wieder andere (übrigens die Mehrheit in Deutschland, wie mir scheint!) jammern, was das Zeug hält.

Auch die Konzentration auf die Probleme ist der falsche Fokus, denn da, wo die Aufmerksamkeit (Energie) ist, da geht man hin! Die Antwort muss heissen: den Blick in die Zukunft richten, angemessene Ziele definieren, sich anpassen und die Ärmel hochkrepeln.

Wer Selfness hat, verabschiedet sich von diesem (schon lange vorherrschenden) depressiven Jammern und Klagen, mit dem man jede Veränderung erschwert - wenn nicht sogar verunmöglicht.



TriloChi 2006

Aalen	29.03. – 02.04. 31.08. – 01.09.	Ausbildung Vertiefung / Prüfung
Mainz	09.05. – 13.05. 29.06. – 30.06.	Ausbildung Vertiefung / Prüfung
München	21.06. – 25.06. 14.09. – 15.09.	Ausbildung Vertiefung / Prüfung
Zürich	20.09. – 24.09. 09.11. – 10.11.	Ausbildung Vertiefung / Prüfung
Berlin	08.11. – 12.11. 2007	Ausbildung Vertiefung / Prüfung